



PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* SISWA KELAS XI SMA NEGERI GONDANGREJO

Musyafiroh Wahiddatul Sholihah¹, Anniez Rachmawati Musslifah²

Universitas Sahid Surakarta^{1,2}

E-mail Korespondensi: musyafroh@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya penggunaan ponsel berisiko yang dapat memicu perilaku *phubbing* akibat tidak adanya kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI di SMA Negeri Gondangrejo. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan sampel sebanyak 66 siswa. Strategi pengumpulan informasi yang berguna yaitu ukuran kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Uji hipotesis akan digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* siswa kelas XI SMA N Gondangrejo, dibuktikan pada nilai sig (p) = 0,012 membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan (p < 0,05). Koefisien korelasi sebesar -0,307 menunjukkan pengaruh yang negatif antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*.

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Phubbing*, Siswa

ABSTRACT

This research is motivated by the large number of risky cellphone uses which can trigger phubbing behavior due to lack of self-control. This research aims to see the effect of self-control on phubbing behavior in class XI students at Gondangrejo State High School. The research used was quantitative research with a sample of 66 students. The information gathering strategy used is a measure of self-control and phubbing behavior. Hypothesis testing will be used to analyze the data collected. The results of the research show that there is a significant negative influence between self-control on phubbing behavior in class XI students of SMA N Gondangrejo, as evidenced by the sig value (p) = 0,012 shows that there is a significant influence (p < 0,05). The correlation coefficient is -0,307 shows an adverse impact between discretion on phubbing conduct.

Keywords: Self-Control, *Phubbing*, Student

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan informasi menyebabkan komunikasi antar individu juga mengalami kemajuan. Salah satu kemajuan teknologi itu adalah *smartphone* (Mulyati dan Nrh, 2018). *Smartphone* merupakan telfon pintar yang bisa dibawa kemana saja dan



dilengkapi dengan akses internet (Youarti dan Hidayah, 2018). Fenomena penggunaan *smartphone* bagi remaja menjadikan remaja sering terlihat sibuk dengan *smartphone*, sampai mengabaikan orang disekitarnya. Kehadiran *smartphone* menjadikan pengguna berperilaku *phubbing*, efek yang ditimbulkan yaitu jarang bersosialisasi dengan orang disekitarnya (Muflih, Hamzah, dan Puniawan, 2017).

Smartphone merupakan telepon yang bisa difungsikan mirip dengan komputer. Aplikasi yang umumnya ada di *smartphone* tidak lagi hanya untuk menelpon saja. Dengan dilengkapi akses internet dan bisa dibawa kemana mana, seseorang bahkan merasa menggenggam dunia ketika *smartphone* ada di tangannya. Dengan *smartphone* mengirim pesan tidak hanya dilakukan secara personal saja, melainkan bisa dikirimkan kepada jutaan orang di dunia. Tidak hanya itu, dua orang yang berjauhan juga bisa dimudahkan bertatap muka tanpa harus bertemu langsung dengan layanan video call.

Berbagai fasilitas-fasilitas yang dimiliki oleh *smartphone* seperti SMS (*Short Message Service*), telepon dan fasilitas internet sehingga memudahkan individu untuk chatting, browsing, game online, dan akses berbagai media sosial (Mulyati dan Nrh, 2018). Selain itu menurut karadag dkk (2015) ponsel digunakan bagi inidividu untuk membantu dari situasi kesepian, kecemasan dan kekhawtiran. Segala manfaat yang diberikan oleh *smartphone*, hampir semua masyarakat setuju bahwa *smartphone* adalah gawai yang wajib dimiliki. Namun masyarakat sering fokus pada banyaknya kemudahan yang ditawarkan dan jarang fokus pada bahaya yang dapat ditimbulkan. Dampak dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan yaitu adanya gangguan tidur, stres, kecemasan, kesehatan memburuk, penurunan kinerja akademis dan fisik (Thomee, Harenstam, dan Hagberg, 2011). Satu dampak lain yang disebut *phubbing*, karena kata baru *phubbing* adalah pemotongan telepon dan celaan. Dampak lainnya ialah suatu fenomena baru yang diketahui yaitu *phubbing*, sebagai kata baru *phubbing* singkatan dari *phone* dan *snubbing*, yaitu sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan (Hanika 2015).

Golfried dan Merbaum (Ghufron, 2010: 22) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsukuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011: 22). Pengujian ini terdiri dari satu variabel terikat dan satu variabel bebas. Variabel terikat dalam pengujian ini adalah perilaku *phubbing*, sedangkan variabel bebas dalam pengujian ini adalah pengendalian diri.

Perilaku Phubbing

Seperti yang ditunjukkan oleh Karadeg, dkk., (2015), perilaku *phubbing* bisa dicirikan menjadi orang yang mengamati sekilas ponselnya saat berbincang terhadap orang lain, sibuk dengan ponselnya dan melalaikan orang lain. Seperti yang ditunjukkan oleh Yusnita dan Syam (2017) *phubbing* muncul karena ketergantungan manusia dengan smartphone sehingga individu menjadi apatis terhadap lingkungannya. Menurut Nazir dan Piskin (2016) upaya pencegahan yang timbul dari perilaku *phubbing* yaitu seseorang dapat dengan bijak menggunakan *smartphone* seperti berhenti sebentar serta intropeksi diri, apakah mereka melakukan *phubbing* secara sadar untuk kesenangan atau menelfon untuk hal-hal penting.

Kontrol Diri

Menurut Avreri (1973), ketenangan bisa dicirikan melalui variabel mental yang mencakup kemampuan individu guna mengubah perilaku, kemampuan individu untuk mengolah data yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan kemampuan individu guna melakukan aktivitas berdasarkan sesuatu yang mereka yakini. Menurut Ghufron & Rini

(2011 : 21) menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa ke arah konsekuensi yang positif. Calhoun dan Acocella (dalam Andriyani : 2013) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membutuhkan dirinya sendiri. Sedangkan menurut Chaplin (2011 : 43) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.

METODE PENELITIAN

Strategi pemeriksaan ini menggunakan teknik kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015), strategi kuantitatif berguna mengeksplorasi populasi atau tes tertentu, pengumpulan informasi menggunakan instrumen penelitian investigasi informasi menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif. Keuntungan metode kuantitatif adalah dapat menjangkau data dari responden yang tersebar dalam jumlah yang banyak. Sugiyono (2015) mengartikan bahwa populasi adalah wilayah yang dirangkum yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai ciri-ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Hal tersebut tidak sepenuhnya diselesaikan dengan perenungan khusus yang menjadikan informasi yang diperoleh nantinya lebih bersifat representatif (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini yang menjadi variabelnya yakni kontrol diri melalui variabel independen dan perilaku *phubbing* melalui variabel dependen. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas XI SMA Negeri Gondangrejo. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 66 orang, memiliki smartphone, serta berusia 15-17 tahun.

Strategi pengumpulan informasi yang berguna pada penelitian ini yakni dengan menyebarkan skala kepada siswa kelas XI SMA Negeri Gondangrejo. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Terdapat dua skala likert dalam penelitian ini, yaitu skala perilaku *phubbing* dan skala kontrol diri. Skala ini memakai penilaian skala Likert yang dikumpulkan menjadi *favorable* dan *unfavorable* dengan empat pilihan yang digunakan, yakni: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Empat penjelasan dibuat dengan cara ini untuk menjaga subjek agar tidak bersifat non-partisan. Skala perilaku *phubbing* dikumpulkan menurut perspektif yang diajukan oleh Karadag, et al., (2015), khususnya gangguan komunikasi dan keengganan menggunakan ponsel pintar. Kemampuan mengendalikan perilaku, kendali kognitif, dan pengambilan keputusan merupakan tiga aspek skala pengendalian diri yang dikemukakan oleh Avriell (1973). Pengambilan data yang berguna pada penelitian ini yakni guna menentukan besarnya dampak kontrol diri yang dimiliki terhadap perilaku *phubbing*. Sebelum dilakukan pengujian informasi, terlebih dahulu dilakukan uji validitas, uji reliabilitas, dan uji hipotesis. Seluruh informasi diolah dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) varian 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi siswa SMA N Gondangrejo, ditunjukkan dalam tabel 1 dan 2 sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan usia di SMA Negeri Gondangrejo

No	Usia	Jumlah	Presentase
----	------	--------	------------

1	15 tahun	1	1,5%
2	16 tahun	54	81,7%
3	17 tahun	11	16,6%
Total		66	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, terlihat bahwa subjek ujian di SMA N Gondangrejo berjumlah 1 siswa berumur 15 tahun (1,5%), siswa berumur 16 berjumlah 54 orang (81,7%), siswa berumur 17 tahun berjumlah 11 orang (16,6%).

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMA Negeri Gondangrejo

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Laki-laki	27	41%
2	Perempuan	39	59%
Total		66	100%

Menurut tabel 2 di atas, terlihat bahwa subjek penelitian di SMA N Gondangrejo berjumlah 27 siswa laki-laki (41%) dan 39 siswa perempuan (59%).

Tabel 3. Hasil Uji Validitas di SMA Negeri Gondangrejo

Variabel	Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
Kontrol Diri	X1	0.317	0.244	Valid
	X2	0.545	0.244	Valid
	X3	0.477	0.244	Valid
	X4	0.508	0.244	Valid
	X5	0.070	0.244	Gugur
	X6	0.511	0.244	Valid
	X7	0.486	0.244	Valid
	X8	0.509	0.244	Valid
Phubbing	X9	0.440	0.244	Valid
	X10	0.412	0.244	Valid
	Y1	0.186	0.244	Gugur
	Y2	0.036	0.244	Gugur
	Y3	0.042	0.244	Gugur
	Y4	0.296	0.244	Valid
	Y5	0.276	0.244	Valid
	Y6	0.203	0.244	Gugur
	Y7	0.278	0.244	Valid
	Y8	0.618	0.244	Valid

Y9	0.573	0.244	Valid
Y10	0.530	0.244	Valid
Y11	0.549	0.244	Valid
Y12	-0.066	0.244	Gugur
Y13	0.234	0.244	Gugur
Y14	0.560	0.244	Valid
Y15	0.501	0.244	Valid
Y16	0.488	0.244	Valid
Y17	0.549	0.244	Valid
Y18	0.468	0.244	Valid
Y19	0.631	0.244	Valid
Y20	0.612	0.244	Valid
Y21	0.275	0.244	Valid
Y22	0.617	0.244	Valid
Y23	0.164	0.244	Gugur
Y24	0.147	0.244	Gugur
Y25	0.468	0.244	Valid

Pada tabel 3 diatas terlihat bahwa terdapat 26 item pertanyaan valid karena r hitung menunjukkan bahwa lebih tinggi dari r tabel. Sedangkan 9 item pertanyaan tidak valid karena r hitung lebih rendah dari r tabel.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas di SMA Negeri Gondangrejo

Variabel	Cronbach' Alpha	N of Items
X	0.477	10
Y	0.743	25

Kedua variabel yaitu *Phubbing* dan Kontrol Diri. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang memastikan dengan nilai Cronbach Alpha > 0,60. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa salah satu variabel yang berguna pada penelitian ini kurang reliabel.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis di SMA Negeri Gondangrejo

Correlations		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-,307*
	Sig. (2-tailed)		,012
	N	66	66
Y	Pearson Correlation	-,307*	1
	Sig. (2-tailed)	,012	
	N	66	66

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan yang kuat ($p < 0,05$) antara kedua variabel tersebut, yang ditunjukkan dengan sig. (p) = nilai 0,012.

Koefisien korelasi -0,307 membuktikan bahwa pengendalian diri berpengaruh buruk terhadap perilaku *phubbing*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian yaitu pengendalian diri berdampak negatif terhadap perilaku *phubbing* dapat diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* siswa kelas XI SMA N Gondangrejo, ditunjukkan dengan nilai sig (p) = 0,012 yang menunjukkan adanya pengaruh yang sangat besar ($p < 0,05$). Koefisien sebesar -0,307 menunjukkan adanya pengaruh negatif, antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Oleh karena itu, dapat dikatakan hipotesis penelitian ini yaitu kontrol diri berpengaruh negatif terhadap perilaku *phubbing*, diterima. Artinya jika kontrol diri tinggi maka perilaku *phubbing*nya rendah. Sebaliknya, jika kontrol diri rendah, maka perilaku *phubbing* akan tinggi.

Dilihat dari hasil pengambilan data dengan menggunakan uji korelasi menunjukkan bahwa sig. $P = 0,012$ ($p < 0,05$) artinya berarti ada pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Nilai korelasi sebesar -0,307 yang berarti terdapat pengaruh yang merugikan antara kontrol diri dan *phubbing*. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diakui, khususnya bahwa terdapat area yang kuat dalam dampak buruk yang kritis antara kontrol diri dan *phubbing*. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula perilaku *phubbing*nya, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing*nya. Selanjutnya, siswa yang memiliki daya tahan tinggi akan lebih fokus saat berbincang dengan temannya, beranggapan bahwa data yang datang dari temannya bermanfaat, dan berhenti membuka web ketika temannya sedang berbicara agar tetap fokus pada pokok bahasan, terhubung secara visual, dan menyampaikan dan tidak terpengaruh. dengan tampilan notifikasi di smartphone. Artinya siswa yang mempunyai kontrol diri tinggi akan lebih siap dalam menyesuaikan diri dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya. Hal ini sesuai dengan penjelasan Avriell (1973) bahwa ketenangan dapat dianggap mencapai kecocokan yang ideal di suatu tempat dalam rentang diri sendiri dan keadaan saat ini.

Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan mengabaikan diskusi dengan teman-temannya, menganggap bahwa data yang disampaikan oleh teman-temannya hanya sekedar obrolan santai yang tidak ada gunanya, dan lebih fokus pada mengakses web sehingga mereka tetap sibuk dengan ponselnya, tidak secara visual. terlibat dan tidak menyampaikan. terpengaruh oleh peringatan di layar ponsel saat menyampaikan. Oleh karena itu, siswa yang memiliki kontrol diri rendah, lebih sibuk dengan dirinya sendiri dan lebih sulit mengendalikan diri terhadap keadaan yang dihadapinya. Hal ini sesuai dengan Hirschi dan Gottfredson (1993), orang yang memiliki pengendalian diri yang rendah akan lebih sering bersikap ceroboh dalam keadaan yang dihadapinya.

Hal ini sesuai dengan analisis data yang didapat, sebanyak 53 siswa berusaha mendahulukan memperhatikan pembicaraan orang lain dari pada melihat *smartphone* menandakan memiliki kontrol diri yang tinggi, berbeda dengan 13 siswa lebih mementingkan *smartphone* dari pada memperhatikan orang lain menandakan kontrol diri yang rendah. Di saat ada panggilan telepon masuk sebanyak 53 siswa akan segera mengangkat panggilan telepon tersebut, berbeda dengan 13 siswa yang akan berusaha tetap memperhatikan lawan bicaranya. Hal tersebut menandakan bahwa yang memiliki kontrol diri tinggi sebanyak 13 orang, dan kontrol diri rendah sebanyak 53 orang.

Dapat dilihat juga pada pernyataan membalas pesan di saat sedang berkomunikasi dengan orang merupakan hal yang wajar, sebanyak 37 siswa setuju dan 29 siswa tidak setuju.

Hal tersebut menandakan bahwa sebanyak 37 orang memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi, sedangkan 29 orang memiliki perilaku *phubbing* yang rendah. Pembahasan selanjutnya bahwa sebagian besar siswa setiap bangun tidur selalu mencari *smartphonenya*. Menandakan bahwa sebagian besar siswa memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi. Dan sebanyak 25 siswa merasa cemas jika tidak membawa *smartphone*, berbeda dengan 41 siswa lebih merasa cemas jika tidak membawa dompet dari pada tidak membawa *smartphone*. Hal ini menandakan bahwa 25 orang memiliki perilaku *phubbing* yang rendah, sedangkan 41 orang memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi. Hal tersebut dapat berbanding terbalik apabila orang-orang berfikir jika *smartphone* dapat diisikan uang, melalui dana dan aplikasi sebagainya. Jadi jika tidak membawa dompet akan lebih tenang karena di *smartphonenya* berisikan uang online.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat pengaruh negatif yang signifikan (sig. 0,012 dan $r = -0,307$) antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI SMA N Gondangrejo. Ketika siswa mempunyai kontrol diri yang tinggi, siswa mempunyai perilaku *phubbing* yang rendah. Sebaliknya, ketika siswa kurang mempunyai kontrol diri maka ia akan menunjukkan perilaku *phubbing* yang berlebihan. Hasil dan penunjang diantaranya berusia 15-17 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pembahasan yang dipahami sebelumnya, mempunyai ide-ide yang bisa diberikan oleh peneliti sehubungan dengan hasil dari penelitian ini. Siswa yang diduga *phubbing* diharapkan mampu meningkatkan empatinya dengan belajar mendengarkan orang lain berbicara, berusaha terbuka, dan memperhatikan kondisi disekitarnya. Hal ini sebaiknya dilakukan secara langsung. Siswa diharapkan membangun pandangan positif mereka dengan lebih banyak bertemu dan berdiskusi dengan individu yang memiliki perspektif inspiratif.

REFERENSI

- Hafizah Noor, dkk. 2021. Kontrol Diri dan Komunikasi Interprsonal Terhadap Perilaku *Phubbing*. Jurnal Ilmiah Psikologi. Volume 9, No. 3.
- Elok Inta, Hidayah Nur. 2017. Perilaku *Phubbing* Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. Volume 4, No. 1.
- Intani Citra, Ifdil. 2018. Hubungan Kontrol Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa. Jurnal *Educatio*. Volume 4, Nomor. 2
- Safitri Nadila, Rinaldi. 2022. Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. Jurnal Riset Aktual Psikologi. Volume 13, No. 2.
- Azhari Thara Azhari. 2019. Kontrol Diri Mahasiswa Yng Memiliki Kecenderungan Prokrastinasi Akademik. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Ulfiana, 2018. Pengaruh Kontrol Diri (Self-Control) Terhadap Hasil Belajar Pkn Murid Kelas V SD Inpres Layang II Kecamatan Tallo Kota Makassar. Universitas Muhammadiyah Makassar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
- Miftakhul Desy. 2022. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Kurnia Shirley, dkk. 2020. Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja di Jakarta. Jurnal Psikologi. Volume 18, Nomor 1.